

## PARA EVITAR QUEDAS



Após nos tornarmos adultos nossos ossos vão progressivamente se tornando mais frágeis e suscetíveis a fraturas por trauma e espontâneas. A coordenação motora e o equi-líbrio também se deterioram, nos tornando mais propensos a quedas.

Fraturas podem ameaçar a independência, reduzir a mobilidade, levar à deficiência, gerar depressão, causar dor e até morte. As recomendações a seguir podem proteger seus ossos ao evitar quedas e fraturas.

1. Limpe o chão tirando objetos ou qualquer item em que possa tropeçar, inclusive cabos, fios, tecidos e tapetes.
2. Mantenha escadas, degraus, entrada, passagens e corredores bem iluminados e instale luzes de uso noturno nos dormitórios e banheiros.
3. Limpe respingos e alimentos do chão imediatamente.
4. Use calçados com sola de borracha que não deslize ou escorregue. Não use meias para andar.
5. Não pule ou se estique para alcançar qualquer objeto ou item em armários ou prateleiras altas. Mantenha coisas e objetos de uso cotidiano ao alcance nos armários e prateleiras. Não use degraus ou escadas para pegar objetos ou coisas pesadas sem a ajuda de outra pessoa.

6. Instale barras de suporte e apoio no banheiro próximo ao vaso sanitário, na banheira e no box do chuveiro e forre o chão do box do chuveiro e o fundo da banheira com tapete antiderrapante. Não tranque ou trave a fechadura do banheiro de sua casa.
7. Cuidado com animais em casa, tanto dentro quanto no quintal. Eles são causa frequente de tropeço, queda e fratura.
8. Verifique com sua equipe assistencial se alguma medicação de que faz uso pode causar tontura, hipotensão, desequilíbrio ou outro sintoma que predisponha a uma queda.
9. Realize atividades físicas que melhorem seu equilíbrio, coordenação e força muscular, tais como caminhadas, yoga, tai-chi e, se necessário, procure sua equipe assistencial para orientação.
10. Verifique sua visão regularmente e mantenha seus óculos ou lentes de contato conforme prescrição atualizada.

**INSTALE OS EQUIPAMENTOS RECOMENDADOS E AJUSTE SEUS HÁBITOS E AÇÕES ÀS RECOMENDAÇÕES O MAIS BREVE POSSÍVEL PARA EVITAR QUEDAS E FRATURAS.**